



甜蜜的危害

— 糖癮

楊淑婷 營養師

你對糖上癮了嗎？



1. 心情不好時，一定要吃份甜食？

A. 總是如此

B. 偶爾

C. 從未如此



2. 即使不餓，心裡仍想念糖或甜點？

A. 總是如此

B. 偶爾

C. 從未如此



3. 每天一定要喝加糖咖啡或含糖飲料？

A. 總是如此

B. 偶爾

C. 從未如此



4. 每天下午三點左右就好想吃甜點？

A. 總是如此

B. 偶爾

C. 從未如此



5. 24小時不吃糖，就感到頭痛、情緒不佳？

A. 總是如此

B. 偶爾

C. 從未如此



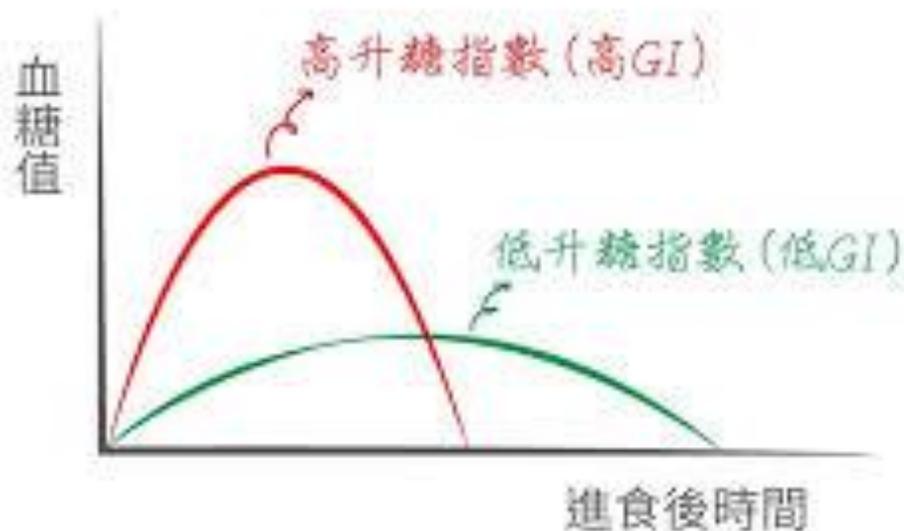
▶ 成癮物質的定義

▶ 甜味刺激大腦釋放血清素(serotonin)
多巴胺(dopamine)

▶ 胰島素分泌

▶ 產生糖化終產物(AGEs)

動脈硬化、腎臟病、j.jada.2010.



糖對健康的危害

1. 齲齒
2. 影響正餐攝食
3. 影響生長激素分泌
4. Sugar High
5. 無法專心、影響學習





糖對健康的危害

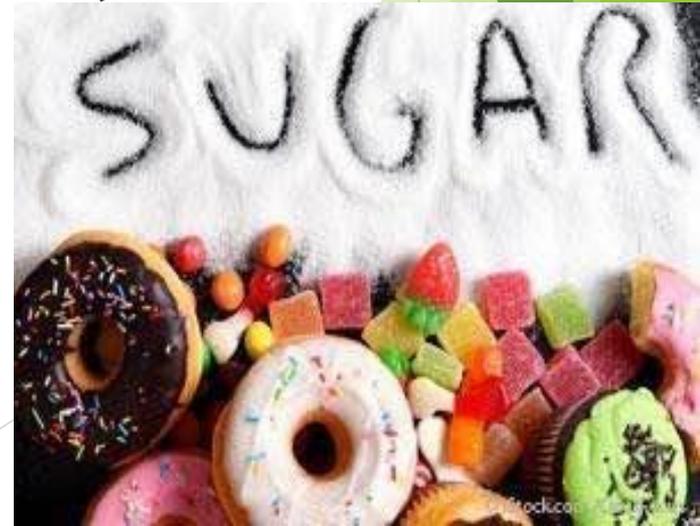
6. 肥胖

7. 血脂異常(↑ TG、↑ LDL、↓ HDL)

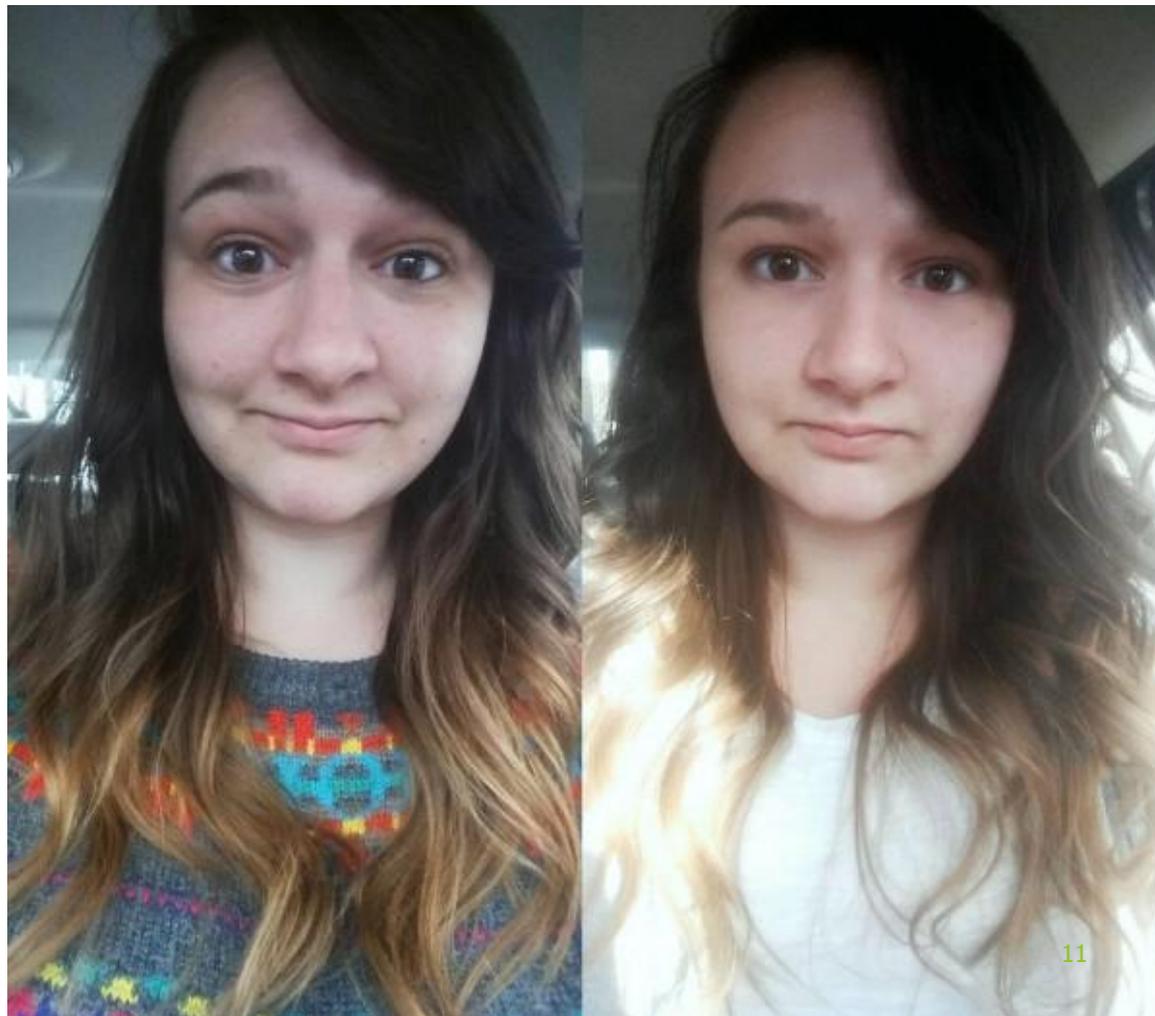
8. 干擾體內礦物質的平衡(鈣)

9. 增加體內維生素流失(B、C)

10. 提早老化(皮膚、血管)



拒絕含糖飲料30天後外表的改變



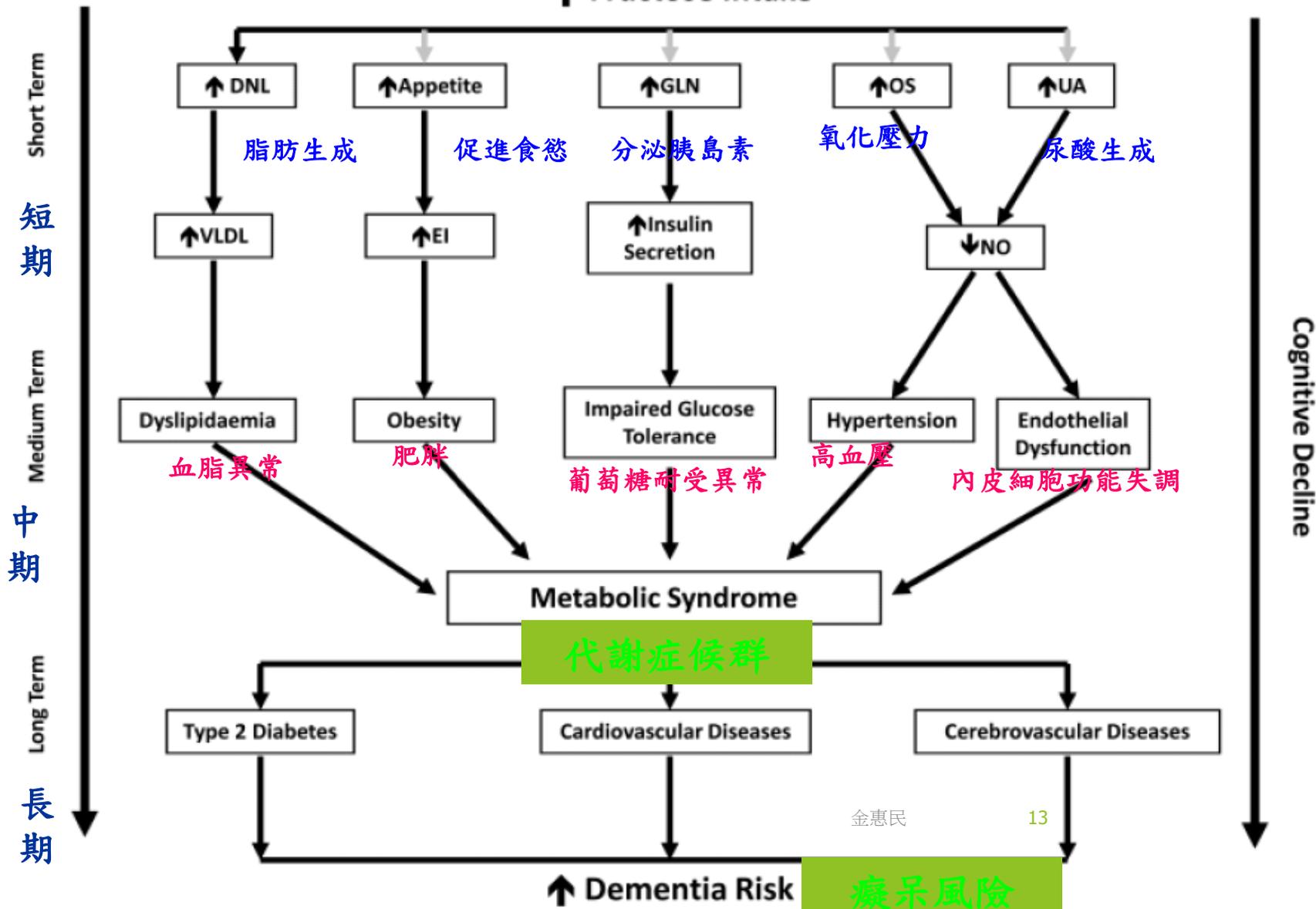
糖對健康的危害

11. 糖尿病
12. 血小板黏著
13. 增加痛風機率
14. 抑制免疫系統
15. 增加罹患失智症風險



果糖 vs. 代謝症候群 vs. 癡呆

↑ Fructose Intake



不同形式的糖

▶ 蔗糖

冰糖99.9% > 白砂糖99.6% > 紅砂糖99.4% > 黑糖94.4%

▶ 蜂蜜(80%)、楓糖(67%)

▶ 玉米糖漿、麥芽糊精

▶ 高果糖糖漿



高果糖玉米糖漿(HFCS)

▶ 高果糖玉米糖漿=55%果糖+45%葡萄糖

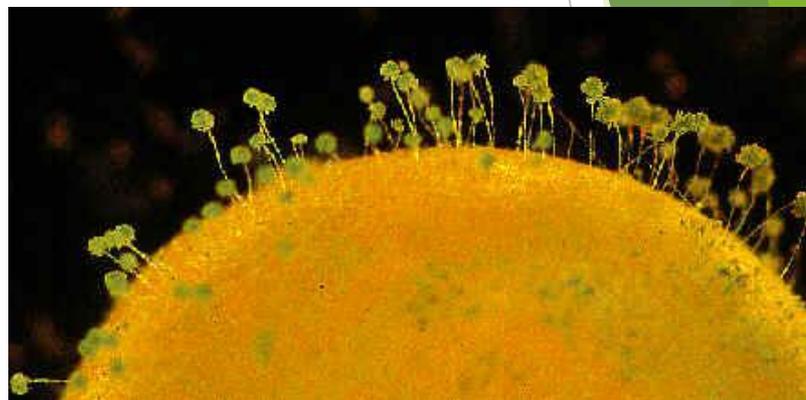
▶ 具有以下特性：

1. 甜味清爽，且對水果香料增強作用
2. 保濕性、滲透壓高，能抑制微生物生長
3. 在酸性飲料中安定，維持品質穩定
4. 主要用於清涼飲料、水果罐頭等

便宜的材料來源可能有…

▶ 基因改造玉米-過敏反應(星連Starlink事件)

▶ 黃麴毒素-肝癌



▶ 不法使用工業用玉米澱粉-生長發育遲緩、神經性毒害、呼吸道及腎臟損害

果糖對我們健康危害的近期研究

☑ 高血脂

攝取果糖會促進三酸甘油酯合成及體脂肪的生成。

John P, 2000; Elizabeth et al., 2008

☑ 高血壓

每天攝取HFCS>74公克，高血壓發生之風險增加30%。

Clive M, 2008; Matthew, 2010

☑ 促進癌細胞生長

癌細胞能輕易新陳代謝果糖，以促進增殖。

H, 2003; Haibo et al., 2010

Susan

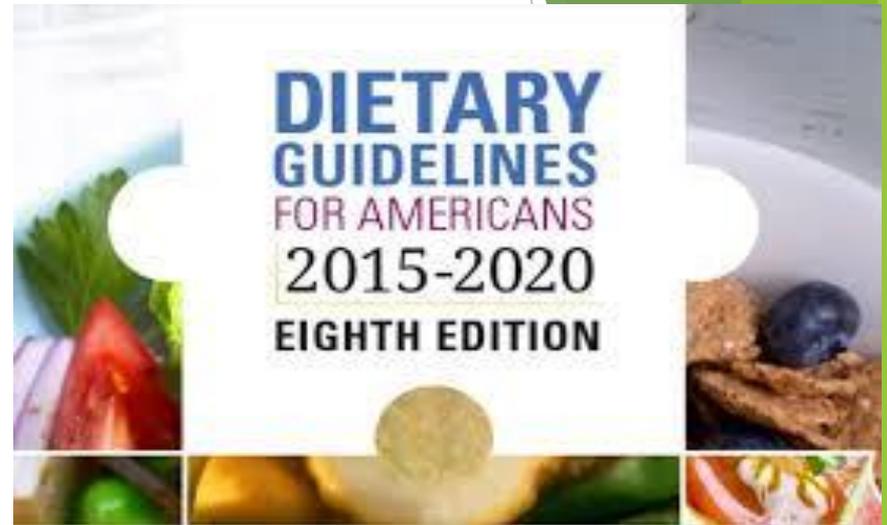
果糖無所不在!

- ▶ 飲料 Soft drinks
- ▶ 果汁 Fruit juices
- ▶ 糖果 Candies
- ▶ 果醬 Jams
- ▶ 含糖優格 Yogurts
- ▶ 微波食品 Microwave meals
- ▶ 蜜餞 Succade

- 麵包 Bread
- 早餐穀物 Breakfast cereal
- 美乃滋 Mayonnaise
- 花生醬 Peanut butter
- 番茄醬 Ketchup
- 義大利麵醬 Spaghetti sauce



每日可吃多少糖？



- ▶ 世界衛生組織建議精緻糖攝取量應低於每日總熱量的10%
- ▶ 美國最版新飲食指南
- ▶ 於2015年3月公告，建議各國下修至總熱量的5%

算算看！每日精緻糖可攝取量

計算公式

每人每日總熱量 × 5%

4 (1公克糖=4大卡)

以60公斤上班族為例，
一天建議攝取總熱量為2000大卡，
每日糖分攝取量為：

$2000 \text{大卡} \times 5\% \div 4 = 25 \text{公克}$

※該上班族一天食用的精緻糖
不應超過25公克。

成年男性一天不宜超過25g(5顆方糖)
女性約20g(4顆方糖)
小孩約10g(2顆方糖)





營養標示提供的資訊

自 104 年 7 月 1 日 (以製造日期為準) 全面施行
營養標示增列「糖」含量，格式可二擇一

(格式一)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克 (或毫升) 份	
	每份	每日參考值 百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	%或*
其他營養素含量	公克、毫克或微克	%或*

*參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克、宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值

可依每包裝所含份數，計算出攝取了多少熱量及營養素。

每日參考值百分比
可以知道每份食品的热量及營養素含量，占一天所需建議量的百分比。

必須列出熱量及7項營養素含量。

增列「糖」含量
自104年7月1日起，列為強制標示項目，大家就可以知道吃進了
多少糖。

(格式二)

營養標示		
每一份量 本包裝含	公克(或毫升) 份	
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量	公克、毫克或微克	
其他營養素含量	公克、毫克或微克	

各類飲料 標示規定

包裝果汁



連鎖咖啡業者

1. 咖啡原料來源國 / 產地
2. 咖啡原料混合二個以上國 / 產地，應依其含量多寡由高至低標示

咖啡因總含量 / (毫克)

1. 每杯 **201以上** 標「紅色」
2. 每杯 **200, 101** 標「黃色」
3. 每杯 **100以下** 標「綠色」

咖啡因
含量

產地
標示

成分
標示

含糖
標示

連鎖手搖 茶葉飲料

1. 茶葉原料來源國 / 產地
2. 茶葉原料混合二個以上國 / 產地，應依其含量多寡由高至低標示

現場調製之飲料，如調製中有糖添加量分級之選項，應依其分級標示糖添加量。該添加量另得以換算方糖數標示之(每顆方糖以五公克計)。

5公克

未以茶葉調製，而以添加茶精等香料者，品名需標示「○○風味」或「○○口味」字樣。

原來我們喝進這麼多糖！



原來我們喝進這麼多糖！



優酪乳

15

500mL



乳酸飲料

14

471mL



汽水

14

630mL



果菜汁

13

580mL



蔓越莓汁

13

500mL



柳橙汁

13

500mL



奶茶

11

600mL



紅茶

11

535mL



可樂

10.5

500mL

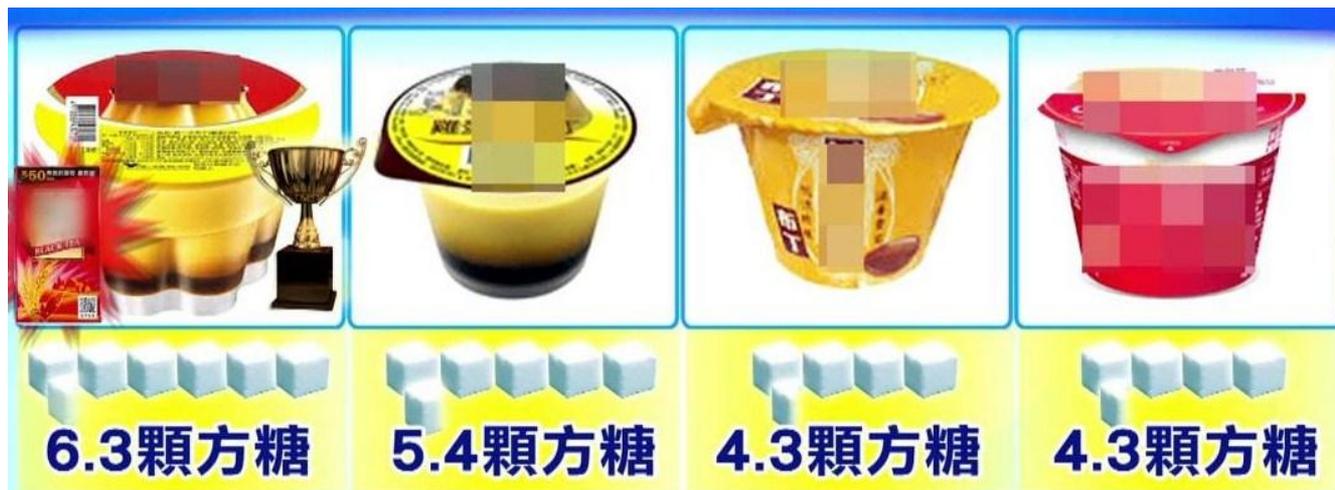


高中生 C (女, 18 歲)

1 杯原味優酪乳	13g	早上
1 杯提神飲料	30g	去補習班時
1 杯罐裝咖啡	20g	讀書時
1 瓶水果口味飲料	19g	放學回家路上的點心

→ 經由飲料攝取到的糖類 82 公克 = 【方糖27.3 顆】

原來我們吃進這麼多糖!



台北
27~33
澎湖縣

布丁恐成健康殺手 吃1顆等同全糖手搖飲

品名：鳳梨酥
成分：鳳梨、奶油、麵粉、蛋、砂糖、麥芽糖、奶粉、芝士粉、煉乳、鹽

淨重：50公克±8%(個)
效期：標示於本包裝底部及外盒
產地：台灣
製造廠：寶田股份有限公司

本產品含有之反式脂肪來自天然奶油。
本產品含有麩質穀類(麵粉)、蛋、奶製品。

營養標示		
每一份量50公克 每包裝含一份		
每份 每100公克		
熱量	205大卡	409大卡
蛋白質	2.3公克	4.6公克
脂肪	8.3公克	16.6公克
飽和脂肪	5.7公克	11.4公克
反式脂肪	0.4公克	0.7公克
碳水化合物	30.2公克	60.3公克
糖	15.5公克	31.0公克
鈉	63.4毫克	166.8毫克



品名：7-SELECT花生米漿

原料：水、蔗糖、花生、白米粉、玉米糖膠、乳
化劑(脂肪酸甘油酯)、抗氧化劑(維生素E)

過敏原資訊：本產品含有花生製品

內容量：450毫升

有效日期：標示於封口(年/月/日)

保存期間：13天(保存期間係指未開封前在7°C以
下可保存天數)

保存條件：須冷藏7°C以下，開封後請儘快使用以
確保品質，飲用前請搖一搖。

營養標示

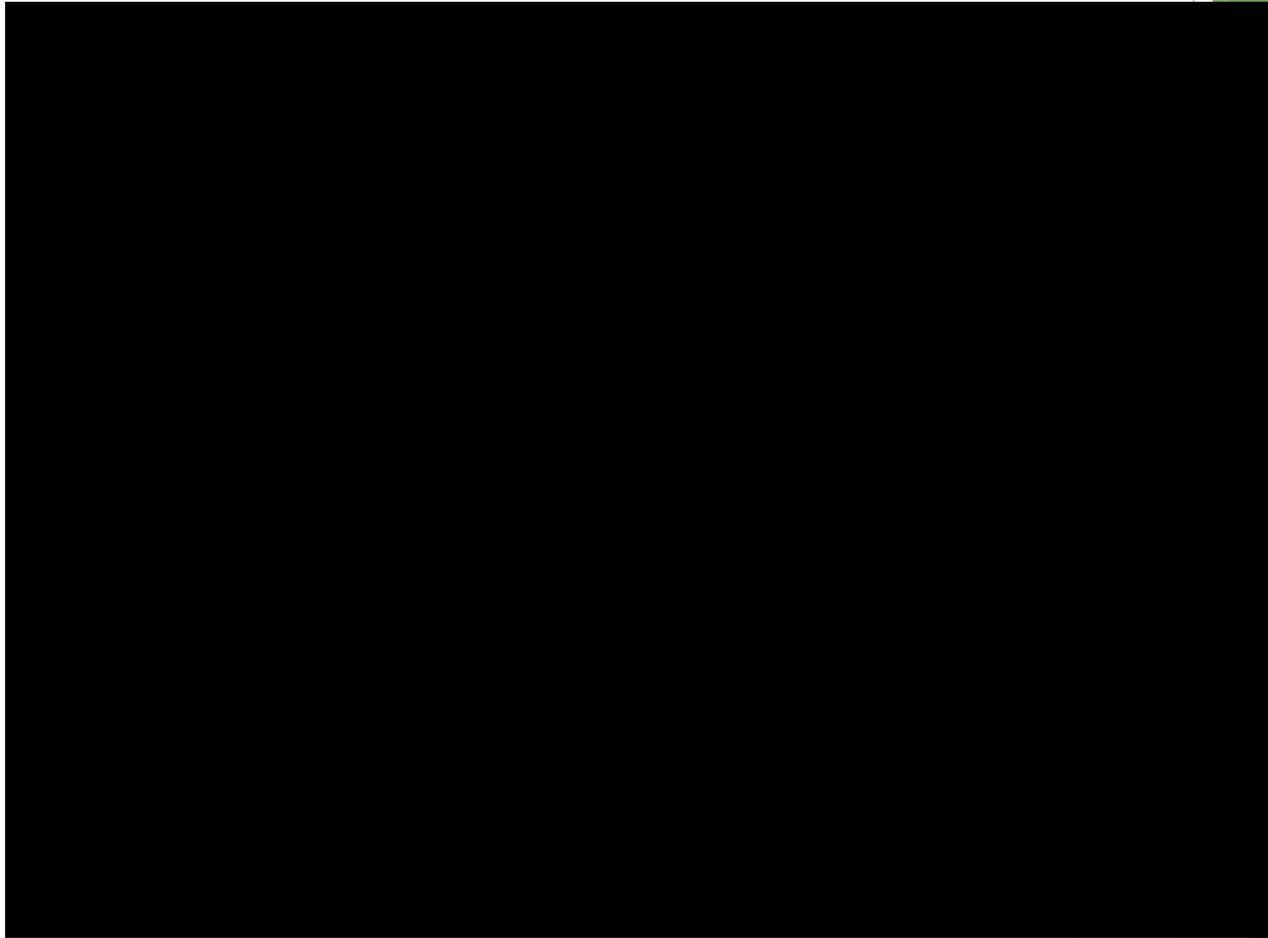
每一份量 450毫升
本包裝含 1份

每份 每100毫升

熱量	292大卡	65大卡
蛋白質	5.0公克	1.1公克
脂肪	9.0公克	2.0公克
飽和脂肪	1.4公克	0.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	47.7公克	10.6公克
糖	41.4公克	9.2公克
鈉	41毫克	9毫克



你所看到的都是媒體想讓你看到的



榛果小檔案



榛果 (Hazel Nut)

- ✓ 又稱榛子，榛樹的果實，形似栗子，外殼堅硬
- ✓ 果仁肥白而圓，有香氣，含油脂量很大
- ✓ 有“堅果之王”的稱呼，與杏仁、核桃、腰果並稱為“四大堅果”
- ✓ 土耳其是榛果的故鄉，也是全球最大榛果輸出國，年產70多萬公噸

榛果營養多



每100g榛果營養成分分析

✓ 熱量	628 (kcal)
✓ 飽和脂肪酸	4.464 (g)
✓ 單元不飽和脂肪酸	45.652 (g)
✓ 多元不飽和脂肪酸	7.920 (g)
✓ 膳食纖維	9.7 (g)
✓ 鈣	114 (mg)
✓ 鉀	680 (mg)
✓ 鎂	163 (mg)
✓ 磷	290 (mg)
✓ 鋅	2.45 (mg)
✓ 葉酸	113 (μ g)
✓ 維生素A	1 (μ g)
✓ 維生素B6	0.563 (mg)

資料來源：

USDA/衛福部食品營養成份資料庫

黑巧克力會苦，是
因為含有**黃烷醇**



黃烷醇的功能:

- 降低血壓
- 改善血管內皮細胞
- 保護心血管
- 預防心臟病





貨號:563090 #80176800
 品名:NUTELLA 榛果可可醬 750g/罐
 成份:糖,棕櫚油,榛果,減脂可可粉,脫脂奶
 粉,乳清粉,大豆卵磷脂,香料.淨重:750 公克
 *本產品含有牛奶 保存期限:1 年
 有效日期:如包裝所示(日/月/西元年)
 製造商:Ferrero Polska Sp. zo. o. 原產地:波蘭
 進口商:大潤發流通事業股份有限公司

營養標示			
每份		每 100 公克	
每份量	15 公克		
本包裝含	50 份		
熱量	82 大卡	547 大卡	
蛋白質	1 公克	6.6 公克	
脂肪	4.8 公克	31.8 公克	
飽和脂肪	1.6 公克	11 公克	
反式脂肪	0 公克	0 公克	
碳水化合物	8.5 公克	56.9 公克	
糖	8.4 公克	55.9 公克	
鈉	6 毫克	40 毫克	

地址:台北
 市內湖區新
 湖一路 128
 巷 36 號 2F
 電話:02-
 2795-2888
 保存方式:
 請置於陰涼
 乾燥處



成分比例分析



palm oil

Skimmed milk powder

Low fat cocoa

hazelnuts

sugar

20% 棕櫚油

10% 脫脂奶粉

10% 低脂可可

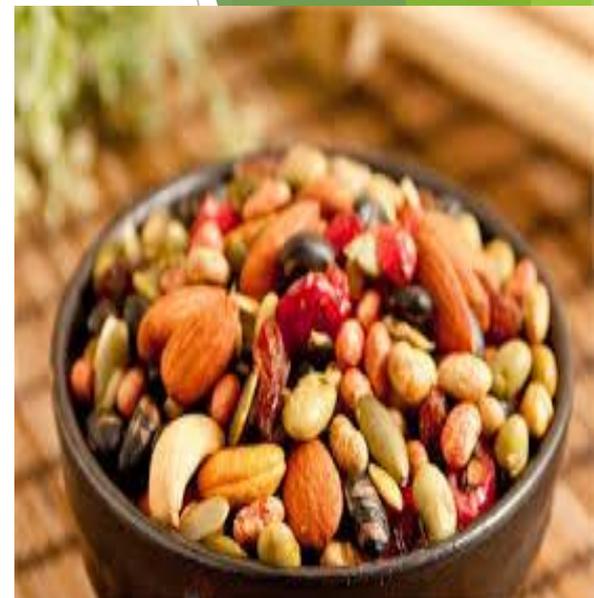
10% 榛果

50% 精緻糖

VIA 9GAG.COM

如何減少精緻糖的攝取

1. 循序漸進
2. 閱讀食品標示
3. 多原味、少調味
4. 減少攝取加工食品
5. 以新鮮水果取代果汁



如何減少精緻糖的攝取

6. 多喝白開水
7. 三餐定時定量
8. 減少零食、糖果購買量
9. 轉移注意力
10. 鎂：深綠色蔬菜、大豆類
堅果類…



敬祝身體健康
謝謝聆聽



THANK YOU.

